05 listopada 2026

Czy wiesz, że …..pomelo wzmacnia odporność i wspiera odchudzanie?

Pomelo to duży cytrus pochodzący z Azji, blisko spokrewniony z grejpfrutem. Znany jest jako pomarańcza olbrzymia. Ma kulisty kształt, może ważyć nawet 2 kg, ma różne kolory, od żółtego po zielony. Ma grubą, jasną skórkę, charakteryzuje się soczystym miąższem,. Smakiem przypomina grejpfruta, ale zwykle jest łagodniejsze i nieco słodsze, z lekką goryczką. Choć w Polsce nadal nie jest tak popularne jak inne owoce cytrusowe, warto je znać i włączyć do diety – głównie ze względu na skład i potencjalne korzyści dla zdrowia.

Najmocniejszą stroną pomelo jest **wysoka zawartość witaminy C**. To składnik, który wspiera prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego i działa antyoksydacyjnie, czyli pomaga ograniczać uszkodzenia komórek wywołane przez stres oksydacyjny. W praktyce oznacza to, że pomelo może być dobrym elementem diety szczególnie wtedy, gdy chcemy dodać do jadłospisu więcej produktów naturalnie bogatych w przeciwutleniacze i **wzmocnić swoją odporność.**

Pomelo może też **wspierać trawienie, ponieważ dostarcza błonnika**. Błonnik zwiększa objętość treści pokarmowej i ułatwia przesuwanie jej w jelitach, co sprzyja regularnym wypróżnieniom i może zmniejszać skłonność do zaparć. Dodatkowo jest pożywką dla korzystnych bakterii jelitowych, więc włączenie do diety owoców bogatych w błonnik bywa prostym sposobem na wspieranie mikrobioty. Kolejną korzyścią jest potencjalne **wsparcie w kontroli masy ciała**. Pomelo ma stosunkowo mało kalorii, a jednocześnie – dzięki błonnikowi i niewielkiej ilości białka – **może zwiększać uczucie sytości**. To ważne, bo w praktyce łatwiej ograniczyć podjadanie, jeśli posiłek lub przekąska wystarcza na dłużej. Owoce o dużej objętości i umiarkowanej kaloryczności pomagają też zastąpić bardziej energetyczne słodycze czy przekąski, bez wrażenia, że jemy za mało.

W pomelo znajdziemy także inne składniki, m.in. **potas, miedź oraz witaminy z grupy B**. Dzięki wysokiej zawartości potasu owoc ten może **wspierać pracę serca i pomagać w utrzymaniu prawidłowego ciśnienia krwi.** Z kolei pektyny obecne w miąższu (i w soku) to rodzaj rozpuszczalnego błonnika, który może sprzyjać utrzymaniu prawidłowego profilu lipidowego, a tym samym **ograniczać procesy związane z rozwojem miażdżycy.** Warto jednak pamiętać o ważnej kwestii: podobnie jak grejpfrut, **pomelo może wchodzić w interakcje z niektórymi lekami**. Jeśli jesteś w trakcie leczenia, regularne jedzenie pomelo najlepiej skonsultować z lekarzem lub farmaceutą. Należy poinformować lekarza lub farmaceutę o wszystkich przyjmowanych lekach, zarówno na receptę, jak i bez recepty, a także o suplementach diety i preparatach ziołowych

---

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Oto kilka przykładów interakcji, które warto znać: flawonoidy w pomelo mogą hamować enzymy wątrobowe, co prowadzić może do zwiększenia stężenia leków we krwi; spożycie pomelo moze zmniejszać skutecznośc niektórych leków, co może prowadzić do ich przedawkowania. Zaleca się unikanie spożywania pomelo z lekami, takimi jak blokery kanału wapniowego, statyny, leki przeciwwirusowe oraz zachowanie odstępu czasowego między spożyciem pomelu a zażyciem leków, aby uniknąć potencjalnych interakcji.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT